



Licence numéro :

**Demande d'adhésion individuelle annuelle avec licence et assurance : 73€ pour 3 activités, puis 5€ par activité supplémentaire ( voir tarif 2025/2026)**

**L'adhésion ne sera effective qu'après remise du dossier complet et après avis du comité directeur**

**ECRIRE EN MAJUSCULE**

Nom : Prénom: date de naissance : / /

Adresse :

Tél : Mail : @

Activités souhaités ( voir planning)	Jauge	Jour	*
Approche du Qi Gong (débutant) + supplément 20€	20	Lundi	
Qi Gong (déjà pratiqué) + supplément 20€	20	Lundi	
Foot en marchant	25	Lundi	
Pétanque	25	Lundi	
Randonnée pédestre	40	Mardi	
Marche santé voir au verso	20	Mardi Vendredi	
Gym douce	25	Mercredi	
Gym de maintien en forme (GMF) voir au verso	25	Mercredi Vendredi	
Marche aquatique côtière ( MAC)	20	Jeudi	
Activ 'mémoire	18	Vendredi	

**\*mettre une croix dans les cases correspondantes et indiquer le nombre de séance pour GMF et Marche santé.**

Règlement par chèque à l'ordre de SENIOR SPORT ET SANTE à QUIMPER ou par espèces.

Montant à régler : 73€+ € = €

Chèque numéro : Banque : Espèces :

Pour les activités en salle remplir la demande d'adhésion à la maison des quartiers du Corniguel.

**Remplir et signer au verso**



Sénior Sport Santé Quimper

Espace Associatif Quimper Cornouaille

Boite aux lettres 111,1 allée Mgr Jean-René Calloc'h

29000 Quimper

Mail: [retraitesportivequimper@gmail.com](mailto:retraitesportivequimper@gmail.com)

Web: <https://www.retraite-sportive-quimper.fr/>



Saison sportive 2024-2025



Personne à prévenir en cas d'accident : Nom :

Prénom

Tél :

Mail

@

### Gym de maintien en forme ( GMF)

Créneaux horaires demandés : les adhérents qui le souhaitent peuvent participer à deux séances non consécutives. C'est à dire une séance le mercredi et une séance le vendredi. Chaque séance correspond à une activité.

Jour	Séance	Choix	Séance	choix
Mercredi			17h00 à 18h00	
Vendredi	14h35 à 17h35		15h40 à 16h40	

### Marche Santé

Créneaux horaires demandés : les adhérents qui le souhaitent peuvent participer à deux séances . Chaque séance correspond à une activité.

Jour	Séance	choix
Mardi	13h44	
vendredi	16h44	

**J'autorise l'association à utiliser toutes les photos de moi-même prises dans le cadre de ses activités : OUI NON**

**J'ai pris connaissance des statuts et du règlement intérieur de l'association ainsi que des conditions d'assurances et je les accepte. OUI NON**

**Je soussigné m'engage à participer régulièrement aux activités que j'ai sélectionnées. En cas d'absence consécutive de cinq semaines (sauf raison médicale) je serai considéré comme démissionnaire et ma place sera attribuée à une personne placée en liste d'attente.**

**Date et Signature ( précédé de lu et approuvé):**

Sénior Sport Santé Quimper

Espace Associatif Quimper Cornouaille

Boite aux lettres 111,1 allée Mgr Jean-René Calloc'h

29000 Quimper

Mail: [retraitesportivequimper@gmail.com](mailto:retraitesportivequimper@gmail.com)

Web: <https://www.retraite-sportive-quimper.fr/>



Saison sportive 2024-2025